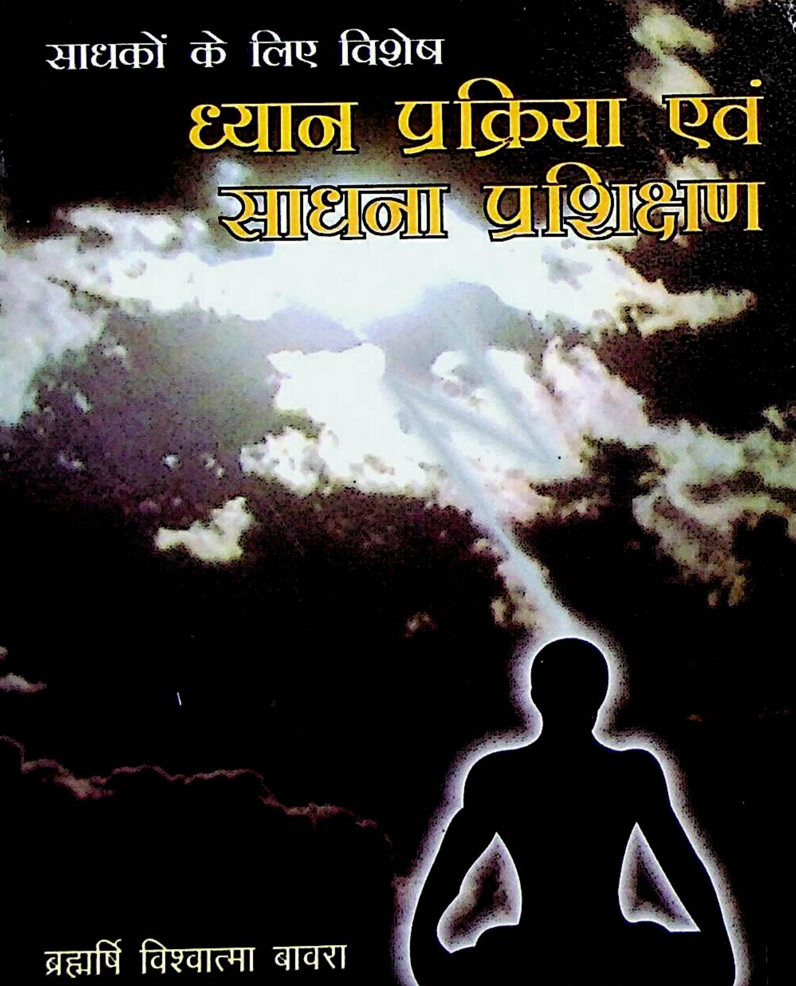
साधकों के लिए विशेष

ध्यान प्रक्रिया एवं साधना प्रशिक्षण



ब्रह्मर्षि विश्वात्मा बावरा

साधको के लिए विशेष

ध्यान प्रक्रिया एवं साधना प्रशिक्षण

ब्रह्मर्षि विश्वात्मा बावरा

दिव्यालोक प्रकाशन
ब्रह्मर्षि आश्रम, विराट नगर,
पिंजौर, हरियाणा
फोन - ०१७१-५२६६१७०

प्रकाशक :
दिव्यालोक प्रकाशन
ब्रह्मर्षि आश्रम,
विराट नगर, पिंजौर (हरियाणा)
फोन : ०१७१–५२६६१७०

© लेखकाधीन

संकलयिता :– आदित्य भारती परिव्राजिका
सम्पादिका :– ब्रह्मऋता परिव्राजिका

शब्द संयोजन :– *अमित शर्मा*
प्रथम संस्करण :– व्यास पूर्णिमा, सम्वत् २०५८
जुलाई 2002

प्रतियाँ :– २१००
मूल्य :– ५/–

मुद्रक :–दी प्रैस, नवीन शाहदरा, दिल्ली–११००३२

परावर रूप में उपस्थित मेरी प्रिय आत्माओ !

करुणानिधान भगवान् की करुणा आप सभी के लिए सदैव कल्याण का सृजन करती रहे, यह मेरी आन्तरिक शुभ कामना।

<u>बैठने की उचित विधि</u> :– ध्यान में बैठने की स्थिति इस प्रकार होनी चाहिए। बाँया पांव नीचे और दाहिना उसके ऊपर होना चाहिए। पांव की दोनों एडियां नाभि के बिल्कुल नीचे सीधी लाईन में जननेन्द्रिय के मूल में होनी चाहिए। दोनों घुटनें जमीन पर लगे हुए हों। कमर सीधी रखनी चाहिए। यदि आप झुक जाते हैं तो प्राण की गति में व्यवधान उपस्थित होता है। जब भी ध्यान में बैठें तो कमर सीधी होनी चाहिए जिससे ज्ञानवाह और रक्तवाह नाड़ी दोनों अपने–अपने स्थान पर उचित रूप से कार्य कर सके। आपके चेतना के संचार का मूल स्त्रोत तो ब्रह्मचक्र

है जिसे चिदाकाश भी कहते हैं। जो पढ़े लिखे हैं उनको पता है कि brain पहले तो दो भागों में विभाजित है – upper brain और lower brain फिर पहला भाग दो भागों में विभाजित है – दायां और बायां। ईश्वर की ऐसी विचित्र व्यवस्था है कि दिमाग का दायां भाग बांयी तरफ को कंट्रोल करता है और बायां दायीं तरफ को। हमारे यहाँ ईडा और पिंगला, इन दो नाड़ियों का वर्णन है और बीच में सुषुम्ना है। वैसे तो शरीर में ७२ करोड़ नाड़ियां लिखी गई हैं। उसमें से ७२ लाख, फिर ७२ हज़ार, फिर ७२ सौ, फिर ७२ और फिर ७२ में से १४ नाड़ियां मुख्य हैं। १४ नाड़ियां जो हैं वे दो कान में, दो आंख में, दो नाक में, एक जिह्वा मूल में, दो नीचे के यन्त्रों में और एक हृदय को संचालित करने वाली नाड़ियां हैं। इस प्रकार शरीर के मुख्य अवयवों को संचालित करने वाली ये नाड़ियां हैं। ये नाडियां जिनकी मैं चर्चा कर रहा हूँ ये सब ज्ञानवाह नाड़ियां हैं। ज्ञानवाह नाड़ियों का ही जाल है आपका शरीर, ऐसा समझ लो।

प्राणायाम की विधि :– प्राणायाम की विशेषता यह है कि जब आप दाहिने नाक से श्वास लेते हैं तो बांया भाग पुष्ट होता है और जब बांए नाक से श्वास लेते हैं तो दायां भाग पुष्ट होता है। यह नाड़ी की गति दाहिने से ऐसे बांय आई है और फिर बांय से ऐसे दाय गई है। पहले नाड़ी की गति का वर्णन जब शास्त्रों में ऐसा मिलता था तो लोग समझते थे कि ऐसे उल्टा कैसे हो गया? जब पश्चिम में विद्वानों ने दिमाग का अध्ययन किया और यह तथ्य उद्घाटित किया तो लोगों को यह बात समझ में आ गई कि बात ठीक है। दिमाग के दोनों भागों के मध्य में पीनियल ग्लैंड है। उसके नीचे पिच्यूटरी ग्लैंड है। पीनियल ग्लैंड जहाँ है उसके बिल्कुल नीचे बहुत छोटा सा स्पेस है और उस स्पेस का भी नाम चिदाकाश है। वही आत्मा का मुख्य स्थान है। उसको वेद में हिरण्यमय कोश कह दिया है –

अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
तस्यां हिरण्मयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः।

(अथर्ववेद १०–२–३३/३१)

उसी हिरण्यमय कोष में इस चेतन का आविर्भाव हो गया और वही बीज है आपके इस सारे शरीर का, जीवन का। जब आप ध्यान में बैठो तो अपने आपको उस स्थान पर ले जाने का प्रयत्न करो। आपकी रीढ़ की हड्डी यदि सीधा रहेगी तो इडा, पिंगला और सुषुम्ना, यें तीनों नाड़िया समुचित रूप से अपना–अपना काम करेंगी। ध्यान की अवस्था में यदि आपका दोनों स्वर चलता हो तो आप समझ लेना कि इस समय सुषुम्ना चल रही है अन्यथा कभी इडा चलती है और कभी पिंगला चलती है। ध्यान के लिए सुषुम्ना का चलना आवश्यक है। सुषुम्ना को अग्नि नाड़ी कहते हैं, इडा को सूर्य और पिंगला को चन्द्र नाड़ी कहते हैं। ध्यान में जब आप बैठें तो आपकी सुषुम्ना नाड़ी चलनी चाहिए। आपकी दोनों नासिकाओं में से पूरा श्वास आना जाना चाहिए। यह होगा कैसे ? जब आप प्राणायाम करेंगे तो। भस्त्रिका प्राणायाम में विशेषता यह है कि आपके शरीर में जितने प्रसुप्त अवयव हैं सबको वह गति प्रदान कर देता है; सब जागृत हो जाते हैं। उनमें से शिथिलता

समाप्त हो जाती है और गति आ जाती है। धौंकनी का नाम भस्त्रा है। शिथिलता को शान्त करके गति उत्पन्न करना यह भस्त्रिका प्राणायाम का महत्त्वपूर्ण स्वरूप है। महाराज मनु ने तो यहाँ तक लिखा है कि जैसे सुनार धौंकनी करता है तो थोड़ी सी अग्नि में तेज आ जाता है। उसमें सोने जैसी धातु को डाल दो तो वह गल जाती है, लोहा डाल दो तो वो भी गल जाता है। जैसे उस धौंकनी के द्वारा प्रकट हुई अग्नि से धातु शुद्ध हो जाती है ऐसे भस्त्रिका प्राणायाम के द्वारा यह आपका चित्त निर्मल हो जाता है। चित्त धातु है। धातु माने धारण करने वाला। 'धातु प्रसादा' जिसको वेद में कहा है। किसको धारण करता है ? चेतन को। यह एक तरफ चेतन की सत्ता को और दूसरी तरफ पूरे शरीर को धारण कर रहा है। सांख्य की भाषा में चित्त को बुद्धि कहते हैं। प्राणायाम के द्वारा आपका चित्त शुद्ध होता है। महर्षि पतंजलि ने कहा है –

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य।

(यो० सू० १/३४)

कह करके उस प्राणायाम की महिमा गाई है। उसमें बताया –

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमो।

(यो0सू0 १/२९)

फिर उससे क्या होता है ? प्रत्यक् चेतन में प्रवेश होता है। यह जो प्रक्रिया है प्राणायाम की यह प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी है। चाहे आप बूढ़े हैं चाहे जवान हैं या बच्चे हैं प्राणायाम करते हैं तो उससे आपके शरीर, चित्त, बुद्धि, कारणं, सूक्ष्म तथा स्थूल शरीर पर इसका प्रभाव पड़ता है। इससे आप अधिक से अधिक आक्सीज़न ले सकते हैं और कार्बनडायक्साईड छोड़ते हैं। जितना आपके शरीर में आक्सीज़न अधिक होगा उतना ही आपका रक्त पतला होगा। red carpsels उसमें अधिक होंगे तो आपको रक्त के दौरे में कोई दिक्कत नहीं होगी। जब आप चिंता करने लगते हैं तो आपके श्वास की प्रक्रिया में व्यवधान आ जाता है तो आप पूरा श्वास नहीं ले पाते। फेफड़ा आपका पूरा श्वास नहीं ले पाता, धीरे–धीरे सिकुड़ने लगता है।

आपकी ऐसी गति हो जाती है कि आपका श्वास छोटा हो जाता है। उस अवस्था में आपके शरीर में white carpsels अधिकं वृद्धि को प्राप्त हो जाते हैं। आक्सीज़न पूरा न मिलने के कारण ये आपके शरीर में कई प्रकार के रोगों को पैदा कर देते हैं। आपका रक्त गाढा हो जाता है। आपके हृदय को पंप करने में मेहनत करनी पड़ती है। उसी को ब्लड प्रैशर कहते हैं। आजकल तो डाक्टर भी बताते हैं कि लम्बी श्वास लिया करो। प्राणायाम तो कह नही सकते क्योंकि उन्हें शर्म आती है कहते हुए। प्राणायाम यदि कह देंगे तो इंडियन यौगिक प्रक्रिया हो जायेगी। वो कहते हैं कि लम्बी श्वास लिया करो। अरे भले आदमी ! उनको ठीक से बताओ कि प्राणायाम किया करो। आक्सीज़न अधिक से अधिक लो कार्बनडायक्साईड अधिक से अधिक बाहर फेंको। भस्त्रिका में क्या होता है ? पूर्ण रूप से आक्सीज़न अन्दर भरते रहते हैं और कार्बनडायक्साईड बाहर फेंकते रहते हैं। इसी को भगवान् ने गीता के चौथे अध्याय में बताया –

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।

(गीता ४/२९)

श्वास को इतनी जोर से खींचो कि वह अपान में चला जाए। अपान माने नाभि के नीचे और फिर अपान को इतनी जोर से खींचो कि नीचे की जो ऊर्जा है वह बाहर चली जाए यानी काबर्नडाइक्साईड बाहर चला जाए और आपका शरीर आक्सीज़न से भर जाए। बार–बार ऐसे करते रहोगे तो थोड़ी देर बाद ऐसा लगेगा कि सारा शरीर हमारा आक्सीजन से भर गया है। ये साधना की प्रक्रियायें हैं। प्राणायाम प्रत्येक व्यक्ति के लिए बहुत आवश्यक है। उसकी सरल सी विधि मैं आपको बता रहा हूँ।

खूब लम्बी श्वास लीजिए। पहले अपान वायु को बाहर फेंक दीजिए और फिर प्राण को खूब खींचिए अन्दर ले जाईए, रोकिए नहीं। रोकेंगे तो गड़बड़ हो जाएगा। पहले बाहर फेंकिए फिर अन्दर लीजिए। इसको कुछ देर तक करते रहिए। थोड़ी देर बाद बाहर निकाल कर बाहर रोकिए क्योंकि जब आप बाहर फेंकते हैं तो आपकी जो

अपान वायु या कार्बनडायक्साईड बाहर गई है यदि तुरन्त आप श्वास लेते हैं तो उसकी फिर लौट कर अन्दर आने की सम्भावना है। बाहर फेंक कर बाहर थोड़ी देर रोक दीजिए। फिर आक्सीज़न से अपने आप को भरिए। याद रखिए प्राणायाम करते समय आपका चित्त एकाग्र होना चाहिए और यह महसूस होना चाहिए कि मैं शरीरगत दूषित वायु को बाहर फेंक रहा हूँ और अनन्त सत्ता से दिव्य ऊर्जा को अन्दर ग्रहण कर रहा हूँ। जब तक आपका चित्त शान्त न हो, एकाग्र न हो तब तक यह क्रिया करते रहें, नहीं तो गड़बड़ हो जाती है। योगशास्त्र में तो यह बताया गया है कि प्राणायाम तो सिंह को पकड़ने जैसा है। ज़रा सी असावधानी हुई तो जैसे सिंह झपटा मारकर खत्म कर देता है, वही गति प्राणायाम की हैं। यह उपयोगी भी है और खतरनाक भी। भस्त्रिका प्राणायाम में कोई हानि नहीं है। इसको आप ध्यान में बैठने से पूर्व सावधानी से कीजिए। उसके पश्चात श्वास जब अन्दर भरिए तो अन्दर भर करके थोड़ी देर रोकिए। नाक पकड़ करके मत रोकिए।

जितनी देर आप अन्दर रोक सकते हैं आराम से रोकिए। कभी--कभी जो नाक को पकड़ कर रोकते हैं वो ज्यादा रोकने के प्रलोभन से नाक को दबाए रखते हैं। अन्दर की नाड़िया बड़ी कोमल हैं। आपके प्राण का जब जोर पड़ता है तो उनमें दोष आ जाता है, वे फट भी जाती हैं। हानि भी हो जाती है फिर कई प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं। फिर कहते हैं कि किसी ने प्राणायाम तो बताया था हानि हो गई, लाभ नहीं हुआ। लाभ कैसे होता? जैसे करना चाहिए था वैसे किया नहीं इसीलिए बताया गया कि यौगिक क्रियाओं के लिए पहले किसी गुरु के पास जाओ और उन के पास बैठ करके इसे समझो।

प्राचीन काल से ही हमारे यहाँ ऐसी प्रक्रिया रही है कि प्रत्येक बच्चा पांच वर्ष का जब होता था तो वह घर में नहीं रहता था। वो गुरुकुल में चला जाता था। गुरुकुल में जाकर के सारी विद्याएं सीखता था। सारी विद्याएं सीख करके फिर वो गृहस्थाश्रम में आता था, आनन्दमय जीवन जीता था। उसके पश्चात् कुछ काल के बाद वह वाणप्रस्थी

जीवन में पहुँच जाता था। जीवन का एक भाग केवल संसार में उसका रहता था जिसको गृहस्थ कहते हैं। १०० वर्षों में से समझ लो २५ वर्ष तो बीत गया गुरुकुल में, फिर २५ वर्ष गृहस्थ में रहा। ५० वर्ष की आयु में वह वाणप्रस्थ में चला गया। ७५ वर्ष के बाद उसने सब कुछ छोड़ दिया। अब केवल आत्म चिंतन में लग गया। शास्त्रों में एक श्लोक बताया गया है – **प्रथमे नार्जितः विद्या** – आयु के पहले भाग में यदि आपने विद्या न अर्जित की– **द्वितीय नार्जितं धनम्**– और दूसरे भाग में धन का अर्जन नहीं किया – **तृतीय नर्जितं धर्मम्** – तीसरे भाग में यदि धर्म का अर्जन नहीं किया तो– **चतुर्थे किं करिष्यति** – तो चौथी अवस्था में तुम क्या करोगे ? मरने के किनारे हुआ तब होश आई कि हमारा मन नहीं लगता भगवान् में। भगवान् में कहां मन लगेगा ? ७५ साल तक जिसमें मन लगाए रहे हो उसमें मन लगेगा या आंख मूंद करके बैठे रहोगे तो परमात्मा में मन लग जायेगा तुम्हारा?

यह भारतीय जीवन में जो आश्रम व्यवस्था थी

उसका यह महत्त्व था। ये जो आज परिवारों में इतने झगड़े हो रहे हैं उसमें भी यही एक कारण है। यदि पिता ५० वर्ष की आयु में पहुंच गया तो उसे वाणप्रस्थ ले लेना चाहिए। हमारे यहा ऐसी व्यवस्था दी गई कि जब लड़के की बहू घर में आ जाए तो बाप को अब घर में जाकर रोटी खाने की जरूरत नहीं, वह बाहर बैठ करके वहीं भोजन करे। जब लड़के के लड़का हो जाए तब वह धीरे से अलग हो जाए। अलग कहां हो जाए ? अपने कारोबार से क्योंकि अब लड़का लड़का नहीं, अब लड़का बाप है। बाप का अभिप्राय होता है कि वह जिम्मेदार हो गया है लेकिन यहाँ तो मरते–मरते चाबी अपने पास दबाए रखते हैं। लड़का सोचता है कि हे भगवान्! कब यह बूढ़ा मरे और चाबी अपने पास आए। यही घर में कलह का कारण बनता है। मैं इसलिए आप लोगों को बता रहा था कि हमारे यहाँ अध्यात्मवाद में जीवन व्यवस्था बहुत सुन्दर रही है। ये चार जो आश्रम बनाये गए हैं इसके लिए बड़ी सुन्दर व्यवस्था थी। आज भी विदेशों में लोग यही चाहते हैं कि

यदि ऐसा हो जाए तो बहुत अच्छा है। आज भारत में मानसिक व बौद्धिक अनेक प्रकार के रोग इसी कारण से हो रहे हैं। आप लोग आसन में बैठें प्राणायाम करें। इसमें ज्यादा समय नहीं लगेगा।

सूर्य उदय होने से पहले जग जाना चाहिए। यदि आप पांच बजे उठते हैं तब भी आपके पास बहुत समय होता है। साढ़े पांच या छः बजे उठें तब भी आपके पास बहुत समय होता है। शौच आदि से निवृत्त होकर बैठ जाईए। एक घण्टे कम से कम सवेरे दीजिए आप। इसके लिए और कुछ नहीं करना। आप आसन लम्बे चौड़े नहीं कर सकते तो शान्ति से बैठिए एक आसन पर। जैसे मैंने बताया बायां पांव नीचे रखिए दाहिना उसके ऊपर रखिए। कमर को सीधा रखिए, बैठ जाईए प्रशान्त होकर। बैठ कर भस्त्रिका प्राणायाम कीजिए।

ध्यान प्रक्रिया :– ऐसा चिन्तन करें कि अनन्त आकाश में पृथ्वी है, पृथ्वी पर अपना शरीर है। चारों तरफ अनन्त आकाश है ऊर्जा से भरा हुआ और इसी ऊर्जा को हम

अपने अन्दर ले रहे हैं और अपने अन्दर की दूषित वायु को बाहर फैंक रहे हैं। ऐसी भावना करते हुए आंख बन्द करके अब प्राणायाम की प्रक्रिया आप शुरु कर दीजिए। आप जितनी देर प्राणायाम कर सकते हैं प्राणायाम कीजिए। यह आपकी शक्ति पर निर्भर करता है। जब तक आपको यह न लगे कि मैं थक गया हूँ तब तक आप उसे करते रहिए। उससे क्या होगा ? आप energise कर रहे हैं अपने आपको यानी अपने आपको आक्सीजन से भर रहे हैं और कार्बनडायक्साईड बाहर फेंक रहे हैं। आप बहुत अच्छा काम कर रहे हैं। जो कुछ औषधि नहीं कर सकती, कोई डाक्टर नहीं कर सकता, वह प्राणायाम करेगा। इस प्रकार प्राणायाम के पश्चात जब आपको ऐसा लगे कि हमें शान्त हो जाना चाहिए तो नेत्र बन्द करके बैठ जाईए। गुरु द्वारा ग्रहण किए हुए मन्त्र का जाप कीजिए। मन्त्र के साथ ध्यान क्या करना है यह आपके ऊपर निर्भर करता है। अपने इष्ट का ध्यान कीजिए। योग मार्ग में ये तीन चीजें आवश्यक हैं – इष्ट, मन्त्र और गुरु। इनके द्वारा तुम

साधना में आगे बढ़ सकते हो। इस प्रक्रिया से जब आप साधना में आगे बढ़ना चाहेंगे तो धीरे–धीरे आपका आत्मोथान होगा। उस स्थिति में आप कुछ दिन तक करके देख लें। जैसे–जैसे आपकी गति स्थिर होगी वैसे–वैसे आपके जीवन में ये जो तीन बातें कल बताई थीं प्रभु कहते हैं –

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते।।

(गीता ६/४)

इससे धीरे–धीरे आपकी इन्द्रियों के अर्थ से अरुचि होने लगेगी यानी उनका आकर्षण समाप्त होने लगेगा। अभी तो आपको रुचि होती है कि चटपटी चीज़ खा लें, फिर आप कहेंगे कि नहीं, यह गंदी चीज़ है, नहीं खानी चाहिए। शुद्ध सात्त्विक भोजन में आपकी रुचि अपने आप हो जाएगी। किसी को सिखाना नही पड़ेगा कि मांस नहीं खाना चाहिए, मदिरा नहीं पीना चाहिए। अपने आप, आप उससे विरत हो जाएंगे। इस प्रकार इन्द्रियों के अर्थों से आप अपने आप को मोड़ लेंगे। आपकी उससे विरति हो

जाएगी। जब इन्द्रियों के अर्थों से आपकी विरति हो जाएगी तो आप बहु–धन्धी नहीं रहेंगे कि यह भी कर लो और वो भी कर लो। फिर आप आवश्यक कर्म में ही अपने आप को लगायेंगे। वो कर्म आप कर्त्तव्य समझ करके करेंगे। आसक्ति से मुक्त हो जायेंगे।

<u>समय का सदुपयोग करें</u> :– यहाँ 'कर्मसु' माने कर्त्तव्य कर्म नहीं है, बिना मतलब के कर्म में लगे रहने की बात है। जब कोई मित्र आया तो बैठे गप्पें हांक रहे हैं। घंटों बीत गए उसमें केवल इसलिए कि मित्र आया है, यदि उसके साथ एक घंटा नहीं बातें करेंगे तो वह जाकर क्या कहेगा? कहेगा क्या, भाई। कोई मतलब की बात हुई तो कर लिए नहीं तो उसको नमस्कार किए कि फिर मिलेंगे, भाई। समय है तो उसका सदुपयोग कीजिए। आपको एक घंटे नहीं २४ घंटे मिले हैं। २४ घंटों में आप ६ घंटे या ८ घंटे जीविका के लिए लगा दीजिए फिर भी तो १६ घंटे आपके पास हैं। १६ घंटों में आप आठ घंटे सो जाईए हालांकि सोने के लिए आठ घंटे नहीं हैं। प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति के लिए छः घंटे सोने

की व्यवस्था है। दस बजे से चार बजे तक या ११ बजे सोते हो तो पांच बजे तक। यदि छः घंटे गहरी नींद आ जाए तो पूरी शक्ति जो दिन भर मे खोते हो पुनः प्राप्त कर लेंगे। यदि गहरी नींद आए तब ? यदि आप आधा सो रहे हो आधा जाग रहे हो अर्थात् बिस्तर पर पढ़े करवटें बदल रहे हो तो आप अपने समय को बरबाद कर रहे हो। उससे क्या हो रहा है ? आपकी हानि हो रही है। आपको कुछ मिल नहीं रहा। आपके शरीर में प्रमाद बढ़ रहा है। तमोगुण की वृद्धि हो रही है। आप आठ घंटे जीविका में लगाएं, छः घंटे सोने में लगाएं तो हो गए १४ घंटे। अब आपके पास दस घंटे बचे हुए हैं। क्या करते हैं उन दस घंटों में आप ? अरे, नहाने–धोने, खाने–पीने, शौच आदि में कितना समय लगाओगे? चार घंटे उसमें भी लगा दीजिए। अब रह गए आपके पास छः घंटे। वो छः घंटे आप किसमें लगाते हैं ? बे मतलब की बातों में, जिसका कोई प्रयोजन नहीं होता। यदि आप समय का सदुपयोग करें और यह समझ लें कि हमारे पास जो समय है, वह सीमित है। कितने दिन रहना

है इस शरीर मे कोई निश्चित है क्या ? कोई निश्चित नहीं है। यदि संसार में कुछ अधिक मूल्यवान वस्तु है तो अपना समय है। इससे अधिक मूल्यवान कुछ नही है। अपना समय माने जितने श्वास मिले हुए हैं इस शरीर में रहने के लिए, वे मूल्यवान हैं। जैसे एक व्यापारी पहले कुछ पैसा लगाता है फिर उसके बदले में अधिक पाने की चाह रखता है। थोड़ा लगाकर यदि अधिक मिल गया तो प्रसन्न हो जाता है। अधिक लगाने के बाद में थोड़ा मिला तो दु:खी हो जाता है।

<u>पदार्थ नहीं श्वास अमूल्य है</u> :— आप ज़रा सोचिए। श्वास आपकी अमूल्य सम्पत्ति है। श्वास के ऊपर समय आधारित है। इससे अमूल्य आपके पास कोई वस्तु नहीं दुनिया में और उसी को आप लगाते हैं कर्म के रूप में। उसके बदले में आपको मिलता है कर्म का फल। आप ज़रा सोचिए कि मूल्यवान श्वास है या कर्म का फल है ? इसको जांचिए। एक घंटे काम आपने किया और उसके बदले में जो आपको मिला है, क्या आप वो देकर के एक घंटे का श्वास

वापिस ले सकते हैं ? नहीं, ले सकते। आपने १०० रुपया लगाकर ऐसी वस्तु खरीदी जिसे यदि आप बाजार में पुनः बेचने जाओ तो कोई सौ पैसे भी देने के लिए तैयार नहीं है, तो आप क्या कहेंगे ? आपका व्यापार अच्छा रहा या खराब रहा? आपने एक घंटा लगाया और घंटे में आपने इतना यह पदार्थ कमाया, क्या उस पदार्थ को दे करके एक घंटा आपका वापिस आ सकता है ? नहीं आ सकता। फिर पदार्थ मूल्यवान है या समय? आपने अपने समय का सदुपयोग किया है या दुरुपयोग? आप स्वयं सोचें। आपका व्यापार लाभदायक रहा या हानिकारक? यह तो एक घंटे की बात बता रहा हूँ। पूरा जीवन आपका इसी व्यापार में चला जाता है। हानि का सौदा करके रोते हुए चले जाते हैं और बाद में जब वृद्धावस्था आती है, मृत्यु नज़दीक आती है तब भगवान् याद आता है या कोई महात्मा याद आते हैं कि मेरे पर कृपा करके मेरा उद्धार कर दो। उद्धार क्या खाक हो जाएगा ? उद्धार का कोई काम ही नहीं किया तो उद्धार कहाँ हो जाएगा ? भई, समझो, सजग हो जाओ

और अपने आपको सम्भालो। व्यर्थ के कर्मों में अपने समय का दुरुपयोग मत करो। जब आप साधना में लगेंगे तो अपने आप आपको उसकी महत्ता का बोध हो जाएगा तो आप जिन पदार्थों को मूल्यवान समझते थे उनकी तरफ आकर्षित नहीं होंगे। आप उनका सेवन उतनी मात्रा में ही करेंगे जितनी कि उनकी उपयोगिता है। उनकी उपयोगिता नहीं है, ऐसी बात मैं नहीं मानता। उनकी उपयोगिता है आपकी शरीर रक्षा के लिए, आपके स्वास्थ्य के लिए। तो जितनी मात्रा में उनकी उपयोगिता है उनको वही स्थान दो न। उससे अधिक स्थान क्यों देते हो ?

आप ज़रा यह सोचिए कि वस्त्र से आपकी शोभा है या आपसे वस्त्र की उपयोगिता है ? आज आदमी क्या समझता है ? वस्त्र से हमारी शोभा है। कई लोगों को देखता हूँ कि अंग्रेज़ी का एक अक्षर नहीं जानते लेकिन सूट–बूट पहन कर टाई जरूर लटकायेंगे और ऐसे बन कर चलेंगे जिससे लोग समझें कि बड़े साहब हैं। उस वस्त्र के प्रति प्रलोभन है साहिब का, वह वस्त्र जो पहनेगा

वह साहिब हो जायेगा। आप सोचिए कि क्या उस वस्त्र को पहननें से आप साहिब बन जायेंगे ? इसलिए यह बात याद रखें कि आप से ही समस्त पदार्थों का मूल्य है। पदार्थों से आपका मूल्य नहीं है। अध्यात्मवादी जीवन की यह प्रथम सीख है कि पदार्थों से आप अपना मूल्य मत मानिए। पदार्थ से मनुष्य का मूल्य कभी नहीं होता। पदार्थ की उपयोगिता मनुष्य से है।

भोजन बहुत सुन्दर बना हुआ है, यदि खाने वाला ही नहीं है तो किस काम का है वह भोजन ? व्यर्थ है। यदि आपको ही भूख नहीं है, बदहजमी हो गई है आपको और सुन्दर भोजन आपके सामने पड़ा है तो क्या उपयोगिता है उसकी ? कोई उपयोगिता नहीं है इसलिए प्रकृति की उपयोगिता पुरुष से है। जड़ की उपयोगिता चेतन से है। चेतन की उपयोगिता जड़ से नहीं है। जड़ तो चेतन के प्रयोग के लिए है। एक दिन और मैंने बताया था कि यदि आप जड़ पदार्थों के ऊपर प्रयोगाधिकार अपना समझेंगे तो आप सुखी रहेंगे लेकिन आप प्रयोगाधिकार नहीं समझते।

आप समझते हैं कि यदि जड़ पदार्थ आपके पास होगा तो आपकी महिमा बढ़ेगी। आजकल लोग कहते हैं कि महाराज! जो धर्मात्मा हैं, जो अच्छे रास्ते पर चलते हैं उनको कोई नहीं पूछता। जो बेईमानी करते हैं, अनाचार, अत्याचार करके धन इक्टठा करते हैं उनकी पूजा होती है लेकिन यह भ्रांति है। याद रखो, आप लोग कभी किसी धनी का दर्शन करने के लिए यात्रा किए ? नहीं किए। किसके दर्शन के लिए यात्रा करते हैं ? महापुरुषों तथा तीर्थों के दर्शन के लिए। वहाँ महात्मा नहीं महात्मा का अवशेष पड़ा हुआ है इसलिए उसको तीर्थ मानते हैं। एक करोड़ से ज्यादा आदमी हरिद्वार में इक्टठा होंगे, किसके दर्शन के लिए ? भारत के प्रधानमंत्री के दर्शन के लिए ? नहीं, आज भी इस देश में जो श्रद्धा, आस्था और विश्वास है वह उनके लिए है जो संसार से कुछ नहीं चाहते। जो संसार से कुछ भी चाहता है वो संसार की आस्था का पात्र नहीं बनता इसलिए आपके लिए वही आदर्श है जो आपसे कुछ नहीं चाहता। चाह आ गई तो फिर वह आपके लिए आदर्श नहीं

होगा। आप मे भी चाह है उसमें भी चाह है फिर आपमें और उसमें क्या अन्तर होगा ? शास्त्रकारों ने बताया है कि आपके जीवन में सारे यथार्थ तत्त्व होने चाहिए और बुद्धि के प्रकाश में इनका आप साक्षात्कार कर सकते हैं तो –

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।
सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते।।

(गीता ६/४)

जिस समय न इन्द्रियों के अर्थों में, न उनको प्राप्त करने वाले कर्मों में ही आसक्त होता है, उस काल में सर्व–संकल्पों के त्यागी पुरुष को योगारूढ़ कहा जाता है। यहाँ सर्व संकल्प संन्यासी कहा और दूसरे श्लोक में भगवान् ने एक जगह कहा है –

संकल्प प्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।

(गीता ६/२४)

संकल्प से उत्पन्न होने वाली सम्पूर्ण कामनाओं का वह त्याग कर देता है। यहाँ पर कहा है –

सर्व संकल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते।

सम्पूर्ण संकल्पों का उसने त्याग कर दिया। संन्यास माने सम्यक् न्यास। संन्यासी माने 'सम्यक प्रकारेण न्यास संन्यासः' लाल कपड़े पहन कर कोई संन्यासी नहीं बन जाता। यदि बाहर से तो पूर्ण त्याग कर दिया लेकिन अन्तर से चिन्तन कर रहा है फिर वह सन्यासी नहीं होगा। कहा संन्यासी कौन है ? जो पूर्ण कामनाओं का त्याग कर एक अद्वैतभाव से प्रतिष्ठित रहता है, ज्ञान रूपी दण्ड जिसके हाथ में होता है, उसे संन्यासी कहते हैं। लोगों में ज्ञान तो है नहीं, सबसे आशा किए रहते हैं और लकड़ी का डण्डा हाथ में लेकर घूमते हैं। उपनिषद् कहती है– वो महांघोर रौरव नामक नरक में प्रवेश करते हैं। मेरे कहने का अभिप्राय कि आप अपने घर में रहकर भी कामात्मक संकल्प का त्याग कर सकते हैं। वही क्रिया आप भावात्मक संकल्प से पूरा कर सकते हैं।

<u>कर्म करो,कामना नहीं भावना से युक्त होकर</u> :– एक दिन मैंने बताया था कि कामना और भावना में क्या अन्तर है। जो काम आप परमात्मा को साक्षी रख कर कर रहे हैं

वो भावनात्मक है और जो अपनी इन्द्रियों की तृप्ति के लिए कर रहे हैं वो कामनात्मक है। हमारे यहाँ वैष्णवाचार्यों ने इसीलिए एक व्यवस्था दी कि जो तुम काम करो भगवान् के नाते करो। देवियों से कहा–भोजन बनाओ भगवान् को भोग लगाने के लिए और फिर उसके बाद में प्रसाद रूप से तुम्हारा सारा परिवार भोजन करे। भगवान् तो भोजन खायेगा नहीं। डरो नहीं कि भगवान् सारा खा जायेगा तो बाल–बच्चे भूखे रह जायेंगे। न, न। भोजन बना करके भगवान् को समर्पित करो। भावना यह हो कि यह भगवान् को भोग लगेगा। इसलिए जो भी काम करो प्रत्येक काम के पीछे भगवान् को प्रतिष्ठित कर दो। भगवद् भावना से भावित होकर जिस कर्म को आप करेंगे वह कर्म कामना शून्य होगा, याद रखिए। कामना शून्य हो करके फिर वही कर्म आपकी पूजा बन जायेगा, फिर अलग से आपको आरती उतारने और घंटी बजाने की जरूरत नहीं रहेगी।

बहुत वर्ष पूर्व की बात है जब मैं उदयपुर में बाई दी राज कुण्ड पर रहा करता था। महन्त जी महाराज के

साथ वहाँ बैठा हुआ था इतने में एक सज्जन आए मन्दिर में। पहले तो प्रणाम किया फिर सो गए, फिर उठे कान पकड़ लिए, खड़े हो गए, फिर बैठ गए। मैं उनका उठक-बैठक देखता रहा, जब प्रणाम करके जाने लगे तो मैंने उन्हें बुलाया और कहा कि यह कान पकड़ कर उठक-बैठक क्यों कर रहे थे ? मैंने कहा यह तो इस्लाम धर्म में है, ऐसा करके नमाज़ पढ़ी जाती है। हिन्दू धर्म में तो यह प्रक्रिया है नहीं, तुम कौन सी प्रक्रिया से प्रार्थना करते हो? उसने कहा कि स्वामी जी क्या करें, हम दुकानदार हैं। अनेक प्रकार के झूठ बोलता हूँ, दिन भर पाप करता हूँ, यहाँ आकर भगवान् के सामने कान पकड़ कर क्षमा मांगता हूं। मैंने कहा कि इसका अभिप्राय है कि तुम्हारे मुसलमान भाईयों के यहाँ तो खुदाबंद ताला है और तुम्हारे लिए ताला में बंद खुदा हो गया ? जिन व्यक्तियों के साथ बेईमानी करते हो, झूठ बोलते हो वहाँ भगवान् नहीं दिखाई देता तुम्हें ? यहीं दिखाई देता है कि शाम को कुण्ड के मन्दिर में जाऊँगा और क्षमा मांग आऊँगा। भगवान् इतना बुद्धू

नहीं है, इतना भोला नहीं है कि जो तुम करते हो केवल हाथ जोड़ने मात्र से, कान पकड़ने मात्र से तुम्हें क्षमा कर देगा। कल सुबह फिर तुम वही शुरू कर दोगे। भगवान् ने गीता में कहा है कि –

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः।।

(गीता ९/३०)

घोर दुराचारी क्यों न हो लेकिन अनन्य भाव से मेरी शरण मे आ जाए। अनन्य भाव का अभिप्राय क्या होता है ? 'सम्यग्व्यवसितो हि सः' उसने अब दृढ़ निश्चय कर लिया कि आज से अब वो अनर्थमय कर्म मैं नहीं करूंगा, अब ऐसी बुराई मैं नहीं करूंगा'। तब तो पीछे की अज्ञानता में हुई बुराई माफ हो जाती है। मैंने कहा कि यह तो क्रिस्चियनों का धर्म है कि छः दिन पाप करते रहो और सातवें दिन चर्च में जाकर माफ करवा लो। छः दिन फिर पाप करो और फिर जाकर माफ करवालो। यह कोई तरीका नहीं है लेकिन मनुष्य की वृत्ति है। यह अज्ञानता का परिणाम है कि जो यह समझता है कि यदि मैं यह नहीं

करूंगा तो ऐसा नहीं होगा लेकिन आप लोग जो साधना के विषय में सुने हैं, उसको समझो और तदनुसार अपने जीवन को जीने की व्यवस्था करो–

सर्व संकल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते।

(गीता ६/४)

जो सम्पूर्ण संकल्पों को पूर्ण रूप से त्याग कर देता है केवल भगवद् भावना से प्रेरित हो करके अपने कर्त्तव्य के पालन में निरत रहता है वो योगारूढ़ कहा जाता है। जब आप योग मार्ग पर आरुढ़ हो जायेंगे, आगे बढ़ने लगेंगे तो आपका जीवन धन्य हो जाएगा और मेरा जो यह प्रयत्न है, वह भी सार्थक हो जाएगा। मुझे जो कुछ जीवन के लिए उपयोगी बताना था वह सभी मैंने आप लोगों को बता दिया है। प्रभु से प्रार्थना है कि वह अपनी करुणा से आप लोगों में इतनी सामर्थ्य प्रदान करे जिससे आप उसके बताए हुए इस दिव्य मार्ग के पथिक बन सकें। इन्हीं शब्दों के साथ बहुत–बहुत मंगल कामनाएं तथा बहुत–बहुत आशीर्वाद देते हुए मैं अपनी वाणी को विराम दूगा।

हरि ॐ तत्सत्

सम्पर्क सूत्र

ब्रह्मर्षि आश्रम
विराट् नगर पिंजौर (हरियाणा)
पिन - १३४१०२,
फोन :- ०१७१-५२-६६१७०

ब्रह्मर्षि योगाश्रम
२८-बी, पंचशील गार्डन,
नवीन शाहदरा, दिल्ली-११००३२
फोन:०११-२८२१६६०,२८२१९४३

ब्रह्मर्षि बावरा शिक्षा निकेतन
माधोपुरी गऊशाला रोड़, लुधियाना
फोन :०१६१-७००१४१

ब्रह्मर्षि बावरा शिक्षा निकेतन
(अंग्रेज़ी मीडियम)
वेअन्तपुरा, चण्डीगढ़ रोड़, लुधियाना,
फोन :०१६१-६६६४०६,६०८४०६

ब्रह्मर्षि बावरा शान्ति विद्यापीठ
दीनानगर, धाररोड़, उधमपुर (जे.के.)
फोन:-०१९९२-७१०८०

ब्रह्मर्षि प्राकृतिक चिकित्सालय योग
आश्रम पुरी फार्म्स, जोड़ियां, रादौर
रोड़, यमुनानगर-१३५००१(हरियाणा)
फोन:०१७१-३७-७९८४४६

ब्रह्मर्षि बावरा विद्या मन्दिर
चककिशुनदास, ज्ञानपुर, भदोही,
वाराणसी (उ०प्र०)

ब्रह्मर्षि योगाश्रम
न्यू बाईपास,ऋषिकेश रोड,
भूपतवाला, हरिद्वार (उ०प्र०)
फोन: ०१३३-४६१०१८

श्री गीता रामायण सेवा संघ
अशोक नगर, मोक्ष मार्ग,
उदयपुर (राजस्थान)
फोन:०२९४-४१४१४०

Metaphysical ScienceResearch Institute
Sec.19-A, Chandigarh
Phone : 0172-725390, 540128

Brahmrishi Mission School
Jarar, Devvan, Piplaage
Bhunter, Kullu (H.P.)
Ph. 01902-65518,66043

Brahmrishi Mission School
Hanumangarh Road,
Opp. New Water Works,
ABOHAR-152116
Ph. : 01634-29615, 30615

Brahmrishi Misson
278, Heston Road, Heston
Middlesex TW5 ORT U.K.
Phone : 0208-571-3879

Brahmriahi Mission CANADA
Shri-Ram-Dham Hindu Temple
525 Bridge Street,
East Kitchener, Ontario
CANADA N2K3C5
Phone : (519) 579-1486

Brahmrishi Ashram
1246, North Mantua Street, Kent,
Ohio- 44240, U.S.A..
Phone : 330-678-3793

Brahmrishi Ashram
717, Loosduinseweg,
2571 AM-Denhaag, Nederland,
Ph.: 070-3620961

हमारे प्रकाशन

✤ शक्ति तत्त्व बोध ✤ आपकी अपनी बात ✤ गीता ज्ञान विज्ञान योग
✤ श्रीहनुमत् विनय पच्चीसी ✤ श्री चण्डिकाशतक ✤ श्री श्यामशतक ✤ मानस में धर्मरथ
✤ रामो विग्रहवान् धर्मः ✤ मानस महाकाव्य में नारी ✤ गीता तत्त्व बोध
✤ क्या वर्ण-व्यवस्था अभिशाप है? ✤ राम नाम महिमा ✤ मानस के मोती ✤ जीवन विज्ञान
✤ भारत की आत्मा ✤ योगांकुर ✤ साधना सूत्र ✤ गीता कर्म विज्ञान ✤ समाधान
✤ तत्त्व चिन्तन ✤ सन्त सन्देश ✤ भक्ति दर्शन (नारद भक्ति सूत्र) ✤ राम और रामायण
✤ क्रियायोग ✤ मानव पतन में हेतु ✤ योग पथ ✤ विश्व को हिन्दुओं का योगदान
✤ मानस में वैदिक सिद्धान्त ✤ सन्त लक्षण ✤ श्री हनुमत हृदय ✤ संस्कृत भाषा का महत्व
✤ ब्रह्म और उसकी विशिष्ठभिव्यक्ति ✤ सहज समाधि भली ✤ ब्रह्मविद्या विज्ञान-प्रथम
✤ ब्रह्मविद्या विज्ञान—द्वितीय ✤ नारी ! तुलसी की दृष्टि में ✤ शिव तत्त्व बोध
✤ विश्व की समस्याओं का हल—अध्यात्मवाद ✤ हिन्दू धर्म सूत्र ✤ गीतोक्त बुद्धियोग
✤ चंडी दी वार (भगवती की स्तुति) ✤ काव्य सुधा ✤ श्री शिव शतक
✤ मानस में नवधा भक्ति ✤ महात्मा भरत ✤ हनुमत पंच रत्न
✤ राष्ट्र का मुखिया कौन ?(वज्रसूचिकोपनिषद् के आधार पर तात्त्विक विश्लेषण)
✤ श्रीमद्भगवद्गीता धर्म विज्ञान भाष्य (अध्याय १ एवं २)
✤ श्रीमद्भगवद्गीता धर्म विज्ञान भाष्य (अध्याय ३ एवं ४)
✤ श्रीमद्भगवद्गीता धर्म विज्ञान भाष्य(अध्याय ५ एवं ६) ✤ ध्यान प्रक्रिया एवं साधना
✤ Science of Stable Wisdom ✤ The Science of *Pranav (om) (Commentary on Mandookyopanishad)* ✤ How to be a Yogi
✤ Towards Divinity ✤ Yoga for life
✤ The Hindu & its way of life ✤ Essence of the Gita
✤ Basic Principles of Yoga
✤ Essays on the Karm Yoga ✤ Lord Hanuman-Our Ideal
✤ Meditation Technique
✤ Science of the Absolute Knowledge*(Commentary on Ishopanishad)*

दिव्यालोक प्रकाशन
ब्रह्मर्षि आश्रम, विराट् नगर, पिंजौर (हरियाणा)